

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

« Утверждаю»

директор школы

А.Н. Волошин

Зам. директора по УР _____

Протокол № _____ от ____ . ____ .2017г.

приказ от _____ № _____

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

основное общее образование (ФГОС)

5-9 класс

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В.И.
«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

Срок реализации : 2015-2020гг.

Программу составил: Осташов В.А.

с. Замежная, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми:

на материале лёгкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячи, прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 525ч): в 5 классе — 105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе — 105ч, в 8 классе — 108ч, в 9 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19ч	19ч	19ч	19ч	19ч
2.2	Легкая атлетика	22ч	22ч	22ч	22ч	22ч
2.3	Спортивные игры:	45ч	45ч	45ч	45ч	42ч
2.3.1	Баскетбол	20	20	20	20	20
2.3.2	Волейбол	15	15	15	15	15
2.3.3	Футбол	10	10	10	10	10
2.4.4	Лыжная подготовка	19ч	19ч	19ч	22ч	19ч
Всего:		105ч	105ч	105ч	108ч	102ч
Итого:		525 ч				

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные

прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 класс 3 ч в неделю, всего 525 ч

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности <i>(личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)</i>
1	Легкая атлетика	22	<p>Познавательные - Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 ,60,100 м.</p> <p>Коммуникативные - Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Регулятивные – Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>
2	Гимнастика	19	<p>Познавательные - Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Коммуникативные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы,</p>

			<p>слушать собеседника.</p> <p>Регулятивные – планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Личностные - формирование ценности здорового образа жизни и безопасного; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>
3	<i>Лыжная подготовка</i>	19	<p>Познавательные - Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные – Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Сохранности инвентаря и оборудования.</p> <p>Личностные - Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>
4	<i>Спортивные игры</i>	45	<p>Познавательные - Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. метаниями.</p> <p>Коммуникативные - Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные – Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>

--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

приложение

5 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1.	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта. Эстафета. "Броски палки вверх",		
2.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м		
3.	Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Эстафета. . "Бег на трёх ногах",		
4.	Учет контрольного норматива. Бег 30 м. Бег в медленном темпе		
5.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.		
6.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра. "Бег по-медвежьи",		
7.	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин. "Берегись охотника",		
8.	Техника метания мяча. Бег в медленном темпе. "Бег с капканами",		
9.	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра		
10.	Метание мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с разбега. "Прыжки в высоту".		

11.	Прыжок в длину с разбега. ", "Заячьи, прыжки",		
12.	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол).		
13.	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м на результат. "Загони в озеро",		
14.	Бег в медленном темпе. 2000м на результат.Прыжок в высоту. ", "Деревянные рога",		
15.	СУ. Волейбол. Поддача. Урок-игра.		
16.	Учет контрольного норматива - бег 500м. Оценка .Волейбол.		
17.	техника тройного прыжка. Правила и техника выполнения		
18.	Совершенствование многоскоки при игре Баскетбол .		
19.	Учет контрольного норматива многоскоки(8прыжков).		
20.	Бросок набивного мяча. Техника и разновидности бросков набивного мяча (1-2кг).		
21.	Подвижные игры с использованием и совершенствованием техники метания.		
22.	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Баскетбол		
23.	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с места с учетом результата.		
24.	Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.		
25.	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания.Волейбол.		
26.	Прыжки со скакалкой за минуту. Волейбол		
27.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору.		
28.	Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад)		
29.	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.Кувырк слитно. "Бой медвежат"		

30.	Совершенствование акробатического комплекса.		
31.	Кувырки назад.Игра. "Бой лосей",		
32.	Совершенствование техники упражнения в равновесии «Мост»		
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		
34.	Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, «мост».		
35.	Техника лазания по канату(3 способа) "Борьба ногами лёжа на спине",		
36.	Игры с включением акробатических упр.		
37.	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Тест на гибкость.		
38.	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Тест на гибкость. «Поднимание партнёра из положения лёжа на спине».		
39.	Обучение техники выполнения акробатического соединения.Полоса препятствий.		
40.	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.		
41.	Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин.		
42.	Совершенствование висов и упоров.		
43.	Совершенствование техники акробатических упражнений.. Кувырок назад.		
44.	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.Подтягивание . "Перетягиванию палки"		
45.	Подъем туловища, стойка на лопатках.		
46.	Отжимания. Оценка. "Качалка на качалке"		
47.	Висы и поры – закрепление.		
48.	Лыжная подготовка. Вводный урок.		
49.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на лыжах до 2 км.		
50.	Скользкий шаг		

51.	Передвижения на лыжахскользящим шагом.		
52.	Поперемен-ный двухшажный ход		
53.	Закрепление техники поперемен-ного двухшажного хода без палок и с палками.		
54.	Поперемен-ный двухшажный ход.		
55.	Закрепление техники скользящего шага		
56.	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.		
57.	Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок.		
58.	Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.		
59.	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.		
60.	Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.		
61.	Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.		
62.	Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах		
63.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.		
64.	Закрепление техники торможения «плугом».		
65.	Техника двухшажного хода без палок .		
66.	Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой. Оценка.		
67.	Спортивные игры Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением		
68.	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением		
69.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		
70.	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		
71.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока		
72.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку		

73.	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.		
74.	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.		
75.	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.		
76.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте		
77.	Волейбол. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего .		
78.	Волейбол. Развитие координационных способностей, учебная игра		
79.	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта		
80.	Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту.		
81.	Подвижные игры на основе баскетбола		
82.	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания Оценка.		
83.	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка.		
84.	Подвижные игры на основе футбола.		
85.	Учет контрольного норматива многоскоки (8прыжков). Оценка.		
86.	Подвижные игры на основе баскетбола		
87.	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		
88.	Подвижные игры с элементами бега.		
89.	Подвижные игры на основе волейбола.		
90.	Учет контрольного норматива - метание		
91.	Бег в медленном темпе.Прыжок в высоту.		
92.	Подвижные игры на основе волейбола.		
93.	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.		
94.	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин.Челночный бег 3*10м.		
95.	Подвижные игры на основе баскетбола .		

96.	Совершенствование техники высокого старта		
97.	Футбол. Техника защиты.		
98.	Подвижные игры с элементами футбола		
99.	Передача мяча в движении(футбол)		
100.	Техника нападающего удара в футболе.		
101.	Подвижные игры по выбору детей.		
102.	"Президентские состязания"		
103.	"Президентские состязания"		
104.	"Президентские состязания"		
105.	"Президентские состязания"		

6 класс

	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта. Эстафета.		
2	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. "Бег на трёх ногах",		
3	Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Эстафета.		
4	Учет контрольного норматива. Бег 30 м. Бег в медленном темпе", "Бег по-медвежьи		
5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.		
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра. "Берегись охотника		
7	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин. "Бег с капканами",		
8	Техника метания мяча. Бег в медленном темпе.		

	", "Заячьи прыжки",		
9	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра		
10	Метание мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с разбега.		
11	Прыжок в длину с разбега. "Деревянные рога",		
12	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол). "Быстрая лягушка",		
13	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м на результат.		
14	Бег в медленном темпе. 2000м на результат. Прыжок в высоту. "Броски палки вверх",		
15	СУ. Волейбол. Поддача. Урок-игра.		
16	Учет контрольного норматива - бег 500м. Оценка. Волейбол.		
17	техника тройного прыжка. Правила и техника выполнения		
18	СовершенствованиемногоскоковвигреБаскетбол		
19	Учет контрольного норматива многоскоки(8прыжков).		
20	Бросок набивного мяча. Техника и разновидности бросков набивного мяча (1-2кг).		
21	Подвижные игры с использованием и совершенствованием техники метания.		
22	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Баскетбол		
23	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с места с учетом результата.		
24	Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.		
25	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания. Волейбол.		
26	Прыжки со скакалкой за минуту. Волейбол		
27	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору.		
28	Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по ТБ. Повторение техники		

	выполнения кувырков (вперед, назад)		
29	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.Кувырк слитно.		
30	Баскетбол		
31	Кувырки назад.Игра. "Бег на трёх ногах",		
32	Совершенствование техники упражнении вравновесии «Мост» "Бой медвежат		
33	Совершенствование техники акробатичес-ких упражнений в подвижных играх.		
34	Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнув-шись, «мост». "Бой лосей",		
35	Техника лазания по канату(3 способа)		
36	Игры с включением акробатичес-ких упр.		
37	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Тест на гибкость. "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".		
38	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Тест на гибкость. "Загони в озеро"		
39	Обучение техники выполнения акробатич. соединения.Полоса препятствий.		
40	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.		
41	Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин. "Борьба ногами лёжа на спине",		
42	Баскетбол		
43	Совершенствование техники акробатических упражнений.. Кувырок назад.		
44	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.Подтягивание .		
45	Сочетание приемов-аробатика		
46	Отжимания. Оценка.		
47	Висы.		
48	Закрепление техники выполнения висы и упоры. Оценка.		
49	Лыжная подготовка. Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.		

50	Скользкий шаг		
51	Передвижения на лыжах скользящим шагом.		
52	Попеременный двухшажный ход		
53	Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками.		
54	Попеременный двухшажный ход.		
55	Закрепление техники скользящего шага		
56	Спуск и подъем на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.		
57	Обучение техники спуска и подъем на склоне в низкой стойке без палок.		
58	Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.		
59	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.		
60	Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.		
61	Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.		
62	Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах		
63	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.		
64	Закрепление техники торможения «плугом».		
65	Техника двухшажного хода без палок .		
66	Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой. Оценка.		
67	Спуски и подъемы.		
68	Спортивные игры. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением		
69	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		
70	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		
71	Волейбол. Стойки и передвижения игрока		
72	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку		
73	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек,		

	поворотов, подходу к мячу.		
74	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.		
75	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.		
76	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте		
77	Волейбол. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего .		
78	Волейбол. Развитие координационных способностей, учебная игра		
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта		
80	Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту.		
81	Подвижные игры на основе баскетбола		
82	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания Оценка.		
83	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка.		
84	Подвижные игры на основе баскетбола		
85	Учет контрольного норматива многоскоки (8прыжков). Оценка.		
86	Подвижные игры на основе баскетбола		
87	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		
88	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
89	Подвижные игры на основе волейбола.		
90	Учет контрольного норматива - метание		
91	Бег в медленном темпе.Прыжок в высоту.		
92	Подвижные игры на основе волейбола.		
93	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.		
94	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин.Челночный бег 3*10м.		
95	Подвижные игры на основе баскетбола .		
96	Совершенствование техники высокого старта		
97	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		

98	Подвижные игры с элементами футбола		
99	Техника удара мяча в футболе.		
100	Техника передачи мяча в футболе.		
101	Подвижные игры по выбору детей.		
102	"Президентские состязания"		
103	Президентские состязания"		
104	"Президентские состязания"		
105	"Президентские состязания2"		

7 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1.	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.		
2.	Бег с низкого старта.		
3.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.		
4.	Бег от 200 до 1000 метров		
5.	Овладение техникой прыжка в длину.		
6.	Прыжки в длину с разбега. ", "Прыжки в высоту".		
7.	Бег от 200 до 1000 метров		
8.	Овладение техникой прыжка в длину.		
9.	Прыжки в длину с разбега. "Быстрая лягушка",		
10.	Метание малого мяча.		
11.	Метание набивного мяча. "Деревянные рога",		
12.	Метание гранаты.		
13.	Проверка уровня физической подготовленности.		

14.	Гимнастика. Строевые упражнения.		
15.	Опорный прыжок через козла и коня. ", "Заячьи, прыжки"		
16.	Упражнения на перекладине.		
17.	Акробатические упражнения. ", "Бег по- медвежьи",		
18.	Опорный прыжок через козла и коня.		
19.	Упражнения на перекладине.		
20.	Акробатические упражнения. ", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".		
21.	Опорный прыжок через козла и коня.		
22.	Упражнения на перекладине. "Перетягиванию палки", "		
23.	Силовые упражнения с использованием веса партнера.		
24.	Силовые упражнения с использованием веса партнера.		
25.	Овладение техникой передвижений.		
26.	Освоение техники приема и передачи мяча.		
27.	Освоение техники приема и передачи мяча.		
28.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
29.	Передача мяча над собой.		
30.	Овладение техникой подачи мяча.		
31.	Овладение техникой подачи мяча.		
32.	Передача мяча снизу.		
33.	Освоение техники нападающего удара.		
34.	Передача мяча снизу.		
35.	Освоение техники нападающего удара.		
36.	Учебная игра.		

37.	Обучение технике передвижений.		
38.	Освоение ловли и передачи мяча.		
39.	Овладение техникой бросков мяча.		
40.	Освоение ловли и передачи мяча.		
41.	Овладение техникой бросков мяча.		
42.	Вырывание и выбивание мяча.		
43.	Освоение тактики игры.		
44.	Ведение мяча с изменением направления.		
45.	Учебная игра.		
46.	Лыжная подготовка. Освоение техники классических ходов.		
47.	Учебная игра по правилам.		
48.	Попеременный двухшажный ход.		
49.	Попеременный двухшажный ход.		
50.	Попеременный одношажный ход.		
51.	Попеременный одношажныйход.		
52.	Одновременный бесшажный ход.		
53.	Одновременный бесшажный ход.		
54.	Повторение техники спусков и подъемов.		
55.	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»		
56.	Овладение техникой торможений и поворотов.		
57.	Освоение техники коньковых ходов.		
58.	Освоение техники коньковых ходов.		
59.	Освоение техники коньковых ходов.		
60.	Освоение техники коньковых ходов.		
61.	Эстафеты.		
62.	Лыжные гонки.		

63.	Лыжные гонки.		
64.	Повторение техники передвижений, спусков, подъемов.		
65.	Эстафеты на время.		
66.	Спортивные игры. Ведение мяча с изменением направления.		
67.	Броски мяча в кольцо в два шага.		
68.	Вырывание и выбивание мяча.		
69.	Учебная игра.		
70.	Овладение техникой ведения мяча.		
71.	Овладение техникой ведения мяча.		
72.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
73.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
74.	Удары по мячу.		
75.	Удары по мячу.		
76.	Освоение техники передачи мяча.		
77.	Освоение техники передачи мяча.		
78.	Учебная игра.		
79.	Учебная игра.		
80.	Ускорение и пробежки.		
81.	Осаливание и самоосаливание.		
82.	Ловля мяча с лета.		
83.	Учебная игра.		
84.	Учебная игра.		
85.	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.		
86.	Бег с преодолением препятствий.		
87.	Бег на 60 и 100 метров.		

88.	Бег на 1000 метров.		
89.	Прыжки в высоту.		
90.	Прыжки в длину с разбега.		
91.	Метание малого мяча.		
92.	Метание набивного мяча.		
93.	Метание гранаты.		
94.	Спортивные игры. Освоение ударов по мячу.		
95.	Освоение остановок мяча и ведения.		
96.	Освоение тактики игры.		
97.	Совершенствование техники передвижений.		
98.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
99.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		
100.	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении		
101.	Передача мяча над собой, тоже через сетку		
102.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
103.	Учебная игра		
104.	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
105.	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		

8 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
----------	--	-------------------	-------------------

урока			
1	Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.		
2	Овладение техникой длительного бега.		
3	Бег от 200 до 1000 метров		
4	Бег от 200 до 1000 метров		
5	Прыжки в длину с разбега.		
6	Метание малого мяча в цель и на дальность.		
7	Метание малого мяча в цель и на дальность.		
8	Гимнастика. Строевые упражнения.		
9	Опорный прыжок через козла и коня.		
10	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
11	Акробатические упражнения.		
12	Лазание по канату в три приема.		
13	Силовые способности и силовая выносливость.		
14	Развитие гибкости.		
15	Развитие гибкости		
16	Повторение техники выполнения кувырков.		
17	Упражнения в равновесии на скамье. Кувырок слитно.		
18	Кувырки назад.		
19	Упражнение в равновесии «Мост»		
20	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
21	Выполнения стойки на лопатках.		
22	Техника лазания по канату 3 способа.		
23	Игра с включением акробатических упр.		
24	Тест на гибкость.		
25	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек.		
26	Висы и упоры.		
27	Спортивные игры. Освоение тактики игры.		

28	Ведение мяча с изменением направления.		
29	Обучение технике передвижений, остановок и поворотов.		
30	Освоение ловли и передачи мяча в движении.		
31	Овладение техникой бросков мяча.		
32	Вырывание и выбивание мяча.		
33	Освоение тактики игры.		
34	Ведение мяча с изменением направления.		
35	Учебная игра.		
36	Учебная игра.		
37	Лыжная подготовка. Освоение техники классических ходов.		
38	Попеременный двухшажный ход.		
39	Попеременный двухшажный ход.		
40	Попеременный одношажный ход.		
41	Попеременный одношажный ход.		
42	Одновременный бесшажный ход.		
43	Одновременный бесшажный ход.		
44	Повторение техники спусков и подъемов.		
45	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»		
46	Овладение техникой торможений и поворотов.		
47	Овладение техникой торможений и поворотов		
48	Освоение техники коньковых ходов.		
49	Освоение техники коньковых ходов.		
50	Эстафеты.		
51	Лыжные гонки.		
52	Лыжные гонки.		
53	Спуски и подъемы.		
54	Лыжные гонки.		
55	Коньковый ход – закрепление.		
56	Одновременный бесшажный ход- закрепление		
57	Попеременный одношажный ход- закрепление.		
58	Попеременный двухшажный ход- закрепление.		
59	Спортивные игры.		

	Вырывание и выбивание мяча.		
60	Вырывание и выбивание мяча.		
61	Учебная игра.		
62	Учебная игра.		
63	Овладение техникой ведения мяча.		
64	Овладение техникой ведения мяча.		
65	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
66	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
67	Удары по мячу.		
68	Удары по мячу.		
69	Освоение техники передачи мяча в движении.		
70	Освоение техники передачи мяча в движении.		
71	Легкая атлетика.		
	Бег с низкого старта.		
72	Бег с преодолением препятствий.		
73	Бег на 60 и 100 метров.		
74	Бег на 1000 метров.		
75	Прыжки в высоту.		
76	Прыжки в длину с разбега.		
77	Метание набивного мяча.		
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 5 мин.		
79	Бег 100 м. с низкого старта. Бег 3 мин. с ускорениями		
80	Контрольное упражнение: бег 100 м., челночный бег 4×9м., бег 4 мин.		
81	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м., бег 6 мин.		
82	Метание малого мяча весом 500гр. с 4-5 шагов разбега		
83	Техника метания мяча 4-5 шагов разбега		
84	Контрольное упражнение: бег 6 мин.		
85	Контрольное упражнение бег 1000 м. без учёта времени		
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		

87	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча в парах.		
88	Броски по кольцу после ведения.		
89	Эстафеты с ведением мяча		
90	Эстафеты с ведением мяча		
91	Ведение, передачи, ловля мяча		
92	Передачи в движении. Броски с точек.		
93	Учебная игра по упрощенным правилам		
94	Учебная игра по упрощенным правилам		
95	Техника безопасности на уроках волейбола. Приём мяча снизу и передача мяча сверху		
96	Техника передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3		
97	Техника верхней прямой подачи. Игра «Картошка»		
98	Техника передач мяча в тройках через сетку		
99	Приём передачи мяча с заданиями по зонам		
100	Техника подачи мяча прямо сверху, нападающий удар в парах		
101	Учебно-тренировочная игра с заданием на три передачи		
102	Учебная игра по упрощенным правилам		
103	Освоение техники передвижений.		
104	Освоение ударов по мячу.		
105	Освоение остановок мяча и ведения.		
106	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
107	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
108	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		

9 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега.		
2	Совершенствование техники длительного бега.		
3	Специальные упражнения для бега.		
4	Совершенствование техники прыжка в длину.		
5	Прыжки в длину с разбега.		
6	Прыжки в длину с разбега		
7	Метание гранаты.		
8	Прыжки в высоту.		
9	Прыжки в высоту.		
10	Метание малого мяча.		
11	Метание и ловля набивного мяча.		
12	Проверка уровня физической подготовленности.		
13	Гимнастика. Строевые упражнения.		
14	Строевые упражнения.		
15	Совершенствование опорного прыжка.		
16	Совершенствование опорного прыжка.		
17	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
18	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
19	Акробатические упражнения.		
20	Акробатические упражнения.		
21	Лазание по канату в три приема.		
22	Силовые способности и силовая выносливость.		
23	Развитие гибкости.		

24	Развитие гибкости.		
25	Висы и упоры.		
26	Строевые упражнения.		
27	Лазание по канату в три приема.		
28	Упражнения на развитие гибкости.		
29	Игры с включением акробатики.		
30	Кувырки назад и вперед.		
31	Спортивные игры. Прием мяча после подачи.		
32	Освоение тактики игры.		
33	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу.		
34	Закрепление техники перемещений и владения мячом.		
35	Учебная игра.		
36	Учебная игра.		
37	Совершенствование техники ведения мяча.		
38	Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов.		
39	Освоение ловли и передачи мяча в движении.		
40	Совершенствование техники бросков мяча.		
41	Совершенствование техники бросков мяча.		
42	Вырывание и выбивание мяча.		
43	Освоение тактики игры.		
44	Ведение мяча с изменением направления.		
45	Учебная игра.		
46	Учебная игра.		
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники классических ходов.		
48	Совершенствование техники классических ходов.		
49	Попеременный двухшажный ход.		
50	Попеременный двухшажный ход.		
51	Попеременный одношажный ход		
52	Попеременный одношажный ход		

53	Одновременный бесшажный ход.		
54	Одновременный бесшажный ход.		
55	Совершенствование техники спусков и подъемов.		
56	Прохождение дистанции 5 км.		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Овладение техникой торможений и поворотов.		
59	Совершенствование техники коньковых ходов.		
60	Совершенствование техники коньковых ходов.		
61	Совершенствование техники коньковых ходов.		
62	Совершенствование техники коньковых ходов.		
63	Эстафеты.		
64	Лыжные гонки.		
65	Лыжные гонки.		
66	Спортивные игры Совершенствование техники передвижений		
67	Ловля и передача мяча в движении.		
68	Ловля и передача мяча в движении.		
69	Ведение мяча с изменением направления		
70	Броски мяча в кольцо в два шага.		
71	Броски мяча в кольцо в два шага.		
72	Вырывание и выбивание мяча.		
73	Броски мяча в кольцо из-за трех-очковой линии.		
74	Освоение тактики игры.		
75	Освоение тактики игры.		
76	Овладение техникой ведения мяча.		
77	Овладение техникой ведения мяча.		
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
80	Удары по мячу после передачи.		
81	Удары по мячу после передачи.		
82	Освоение техники передачи мяча в движении.		
83	Освоение техники передачи мяча в движении.		
84	Учебная игра.		
85	Учебная игра.		

86	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.		
87	Совершенствование техники длительного бега.		
88	Совершенствование техники длительного бега.		
89	Бег на 60 и 100 метров.		
90	Бег на 1000 метров.		
91	Прыжки в высоту.		
92	Прыжки в высоту.		
93	Прыжки в длину с разбега.		
94	Прыжки в длину с разбега.		
95	Метание малого мяча в цель и на дальность.		
96	Метание гранаты.		
67	Метание и ловля набивного мяча.		
98	Проверка уровня физической подготовленности.		
99	Проверка уровня физической подготовленности.		
100	Освоение ударов по мячу.		
101	Освоение остановок мяча и ведения		
102	«Президентские состязания»		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научиться демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования в установленные сроки.

ОЦЕНКА(ОТМЕТКА) ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы: Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения и выполнения упражнений.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование,инвентарь,методические и дидактические материалы:

- 1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре
- 1.2 **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**
Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2012г.
Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г.
Авторская программа Ляха В.И.
«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Стойка для прыжков в высоту
Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Обруч гимнастический
Щит баскетбольный игровой из оргстекла
Кольцо баскетбольное
Кольцо баскетбольное антивандальное
Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла
Мячи баскетбольные
Жилетки игровые с номерами
Волейбольный комплекс
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Стол для настольного тенниса
Палатки туристские
Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой
Раздевалки
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования